

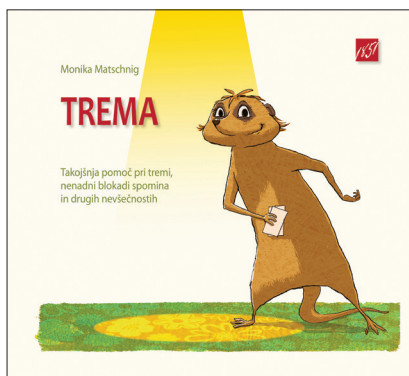


CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE – LJUBLJANA

MONIKA MATSCHNIG: TREMA



Podatki o knjigi

- Naslov: Trema
- Podnaslov: Takojšnja pomoč pri tremi, nenadni blokadi spomina in drugih nevšečnostih
- Avtorica: Monika Matschnig
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Saška Ocvirk
- Cena: 15 €
- Velikost: 170 mm x 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 44
- Število ilustracij: 46+
- ISBN 978-961-278-501-7
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2020

Kontakt

Uredništvo

T 03 426 48 00

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Ko se breme v supermoč spremeni

V nekem trenutku se vse oči v prostoru obrnejo proti nam. Neznosno tišino velikega pričakovanja bi lahko rezali z nožem. To bi bil trenutek za glasno, samozavestno besedo, jasen pogled in pokončno držo. A kaj ko smo zaradi strahu in treme izgubili nadzor nad svojim telesom, glasom in čuti. Pomembna predstavitev, čestitka na družabnem srečanju ali zgolj obvestilo hišnemu svetu v delčku sekunde izpuhtijo v črnino nedostopnega spomina. In naenkrat pod žarometi postane vroče, zelo vroče ...

Zaradi vsega naštetega je strah pred izpostavitvijo eden najpogostejših in najbolj hromečih dejavnikov našega družbenega življenja. Avtorica pa nam v pričujoči knjižici razkriva odrešujoče spoznanje: trema je povsem naraven odziv telesa na izjemne situacije. Je dodatna moč in naravni doping, ki nam pomaga premagati vse ovire.

Diplomirana psihologinja, poslovna in osebna svetovalka ter nekdanja vrhunska športnica Monika Matschnig v svoji uspešnici *Trema* predstavlja preproste metode, s katerimi lahko tremo uspešno obvladamo in jo obrnemo sebi v prid. Da je to res mogoče, nam pod sojem odrskih luči dokazuje simpatična vidra Magda.

Uspešnica *Trema* nadaljuje serijo knjižic *Mali učbenik preživetja* s praktičnimi napotki in preprostimi vajami za samopomoč v različnih duševnih stiskah in težavah. V knjižici *Glavo gor!* so zbrane vaje zoper stres in slabo voljo; naslov *Le pogum!* ponuja zbirko vaj zoper strah, paniko in razbijanje srca; knjižica *Vso srečo!* pomaga zoper črnogledost, negotovost, smolo in spodrsrljaje; takojšnja pomoč ob žalosti, žalitvah in raznih neprijetnostih je zbrana v knjigi *Z ljubeznijo ...*; nasveti za krepčilni dremež in trdno nočno spanje nosijo naslov *Dobro spi!*; zadnja v nizu, z naslovom *Vse v redu*, pa deluje proti uničujočemu vplivu obremenitev, travm in podobnih težav.

Priročna knjižica malega formata je primerna za vse starosti, uporabna tako za posameznike kot za skupine – od šolarjev in šolskih skupnosti do domov za ostarele. Ko bo trema postala naša zaveznica, bomo samozavestno nastopali tako pred razredom kot pred polno dvorano.

O avtorjih

Monika Matschnig (1974) živi in ustvarja blizu Münchna v Nemčiji. Je diplomirana psihologinja, kovč ter osebna in poslovna svetovalka. Nekdanja vrhunska športnica je s svojim podjetjem *Učinek. Vedno. Povsod* kot vodilna strokovnjakinja za govorico telesa že več kot petnajst let mednarodno uspešna in je bila za to tudi že večkrat odlikovana. Kot javna govorka letno priredi približno 120 predavanj in seminarjev. Predava na številnih univerzah, njene stranke so domača in tuja podjetja. Na seminarjih poskrbi za to, da s svojim nastopom vsakdo zablesti.



Kai Pannen (1961) je študiral slikarstvo in film v Kölnu, od leta 1990 pa dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjige *Kako naj se (ne) prepiramo*, *Glavo gor!*, *Le pogum!*, *Vso srečo!*, *Z ljubeznijo ...*, *Trema*. Kai Pannen živi in spi (navadno kratko in dobro) v Hamburgu.



© Andrea Köhler

Iz knjige

NASPROTNIKI POSTANEJO PRIJATELJI

Trema torej prinaša paniko in uspeh v isti podobi. Zaradi nje si do novih in zato neobičajnih situacij navadno bolj skeptičen, kot je potrebno, obenem pa te adrenalin aktivira in stopnjuje tvojo pozornost. Pogoj za odličen nastop (brez tresočih rok) je torej tu, zdaj ga moraš samo še izrabiti. Naslednje vaje ti lahko pomagajo.

Najprej Magdini najljubši psihološki triki, ki jih lahko uporabiš vedno znova pred odločilnim dnem – ali tik pred dogodkom, ko zaradi napetosti komajda še lahko jasno misliš. Vaje za telo sledijo po tem.



14 UVOD

VAJE ZA DUŠO

TRIK 1

POGLEJMO STRAHU V OČI

To je najbrž najstarejši nasvet za premagovanje strahu, ki dejansko deluje: namesto da se bojiš resničnosti, imej samozavesten odnos do strahu in si jasno predoči scenarij, zaradi katerega postajaš živčen.

TAKOLE TO DELUJE:

Nenadnih blokad in izgub spomina (*blackout*), ki jih povzroča trema, se lahko ubraniš, če natanko premisliš, kako na primer bi lahko potekal poslovní sestanek. Katera vprašanja ti bodo zastavili? S kakšnimi argumenti jih boš prepričal? Tako si lahko pripraviš že veliko odgovorov. Kolikor podrobnejša bo tvoja predstava, toliko bolj boš pripravljen na vse različne možnosti. Gotovost, da te (skoraj) nič ne more iztiriti, bo hitro izpodrinila tremo.

TREMA SE ZAČNE
V GLAVI – IN PRAV TAM
JO LAHKO TUDI PREMAGAŠ.



TAKOJŠNJA POMOČ – VAJE ZA DUŠO 15

TRIK 5

SREČEN NASMEŠEK

Če je trema že tu, pa poskusi z nasmeškom! Pri tem se izloča serotonin, hormon sreče. Poleg tega si s prijaznim izrazom na obrazu tako ali tako že vse osvojil.

ADIJO TREMA

- ▶ Smeh zavira adrenalin, ki se izloča pri tremi.
- ▶ Smeh krepi tudi imunski sistem – tako boš ostal telesno in duševno v vrhunski kondiciji.

DELUJE PA TAKOLE:

Ko imaš veliko tremo, ti verjetno ni do smeha. »Nič hudega,« si misli Magda in si prečno med zobe na hitro zatakne svinčnik. Ustnice se ga ne smejo dotikati. Dovolj je že, da ostanete eno minuto v tem položaju, pa jo zagodete možganom.

Utelesenje (angl. *embodiment*) se imenuje spoznanje kognitivne znanosti, da se v telesu izražajo ne le čustva, temveč da velja tudi obratno, da mimika in gestika vplivata na osebna čustva.



KO Z ZOBMI DRŽIŠ SVINČNIK, SE USTNI KOTIČKI POMAKNEJO NAVZGOR – TAKO KOT PRI PRAVEM NASMEHU. DOBRA VOLJA PRIDE TAKO REKOČ NA UKAZ.

32 TAKOJŠNJA POMOČ – VAJE ZA TELO

TAKOJŠNJA POMOČ – VAJE ZA TELO 33